

Cabbage & Carrot Quesadillas

Servings: 8 (1 quesadilla each)

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 4 tablespoons oil, divided
- 2 cups red or green cabbage, thinly sliced
- 2 carrots, shredded
- 8 (8-inch) whole wheat tortillas
- ½ cup peanut butter
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon vinegar
- 1 tablespoon cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons of oil in a large pan over medium heat. Add cabbage and cook 10 minutes until cabbage softens. Add carrots and cook 5 more minutes.

STEP 2: Move mixture to a bowl and wipe out the pan. Place ½ cup of the mixture on one half of a tortilla, fold in half and press down. Repeat with remaining tortillas.

STEP 3: Heat 2 tablespoons oil in the pan over medium high heat. Cook quesadillas 3-4 minutes per side or until golden brown.

STEP 4: Whisk together peanut butter, soy sauce, vinegar and cilantro. Cut quesadillas into wedges and enjoy with peanut dipping sauce.



QUICK TIPS

- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did you Know?** Cabbage contains vitamins C and K, potassium and fiber.
- **Nutrition Boost:** Add your favorite cooked veggie for extra fiber.

Per Serving: 310 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 20g Fat (4.5g Sat Fat) | 8g Protein | 450mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

کوز ادیلاهای کلم و هویج

وعده ها: 8 (هر کدام 1 کوز ادیلا)

رژیم: وگان و گیاهخوار



نکات سریع

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!
- **آیا میدانستید؟** کلم حاوی ویتامین های C و K، پتاسیم و فیبر است.
- **تقویت تغذیه:** سبزیجات پخته مورد علاقه خود را برای فیبر اضافی اضافه کنید.

مواد تشکیل دهنده

- 4 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 2 فنجان کلم قرمز یا سبز، نازک برش داده شده
- 2 عدد هویج، رنده شده
- 8 عدد تورتیلا (8 اینچی) گندم کامل
- 1/2 فنجان کره بادام زمینی
- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 1 قاشق غذاخوری سرکه
- 1 قاشق غذاخوری گشنیز، خرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** 2 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. کلم را اضافه کنید و 10 دقیقه تفت دهید تا کلم نرم شود. هویج را اضافه کنید و 5 دقیقه دیگر تفت دهید.
- مرحله 2:** مخلوط را در ظرفی بریزید و تابه را پاک کنید. 1/2 فنجان از مخلوط را روی یک نیم تورتیلا قرار دهید، از وسط تا کنید و فشار دهید. با باقی مانده تورتیلا تکرار کنید.
- مرحله 3:** 2 قاشق غذاخوری روغن را در تابه روی حرارت متوسط گرم کنید. کوسادیل را 3-4 دقیقه در هر طرف یا تا زمانی که قهوه ای طلایی شود بپزید.
- مرحله 4:** کره بادام زمینی، سس سویا، سرکه و گشنیز را با هم مخلوط کنید. کوز ادیلاها را به صورت قاچ برش دهید و با سس بادام زمینی لذت ببرید.